

# ヘルシーな健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 子どもの味覚の育て方 ～幼少期の食事は一生の味覚を左右する～

3歳までに培われた味覚は人の一生の味覚傾向を左右します。子どもの味覚の発達のため、メカニズムを理解し、子どもの頃から薄味を心掛けることで、健康的な食習慣と身体を手に入れることができます。

#### ◆味覚の仕組みを理解しよう

私たちは、舌にある「味蕾」という器官で味を感じています。味蕾は主に五つあり、脳にさまざまな情報を伝えています。

下表の「五味」のうち、甘味・塩味・うま味は人間が生きていく上で必要な栄養素のため、本能的に好む傾向にあります。酸味と苦味は、苦手とする子どもが多く、学習しながら好む味になると言われています。

#### ◆子どもの味覚を育てよう

新生児の場合、味蕾の数は、成人の1・3倍と言われ、味を感じる能力は成

### 五味

- 甘味** ▶ エネルギー源になる糖分があることを知らせる。
- 塩味** ▶ 体液のバランスを取るのに必要なミネラルがあることを知らせる。
- うま味** ▶ 体をつくるのに必要なタンパク質の存在を知らせる。
- 酸味** ▶ 腐敗していたり、果実などが未熟であったりすることを知らせる。
- 苦味** ▶ 毒の存在を知らせる、カフェインのように、大人の嗜好品として好まれる苦味もある。

人よりも高く、薄味でも味をしっかり感じ取ることができません。離乳食が始まると、赤ちゃんは親から与えられる食事を通して、学習しながら味覚が養われていきます。幼い頃から濃い味付けに慣れてしまうと、舌の感覚をまひさせてしまい、薄味のものを受け入れることが難しくなってしまうのです。

#### ◆薄味の工夫

##### 1 うま味を上手に活用しよう

昆布、かつお節などうま味のある食品で「だし」をとろう！

※市販のだしの素は塩分が高いので、天然のものがお薦めです。

##### 《おいしいだしのとり方》

#### ・材料

昆布 10g、かつお節 20g、水 1ℓ

#### ・作り方

- ① 昆布は固く絞ったぬれ布巾で軽く汚れを拭く。鍋に水1ℓと昆布を入れて1時間ほど置いておく。
- ② 弱火でゆっくりと加熱し、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ そのまま加熱を続け、沸騰したら、火を止め、かつお節を入れる。かつお節が底に沈むまで1〜2分ほど待つ。
- ④ ポウルに布巾などを敷いたザルを重ねて③を静かにこす。

#### 2 食卓に調味料を置かない

濃い味のケチャップ・ソース・マヨネーズ・ふりかけの乱用は避けましょう。

もし、調味料を使いたい場合は、小皿に少量の調味料を入れて、付けて食べるようにしましょう。

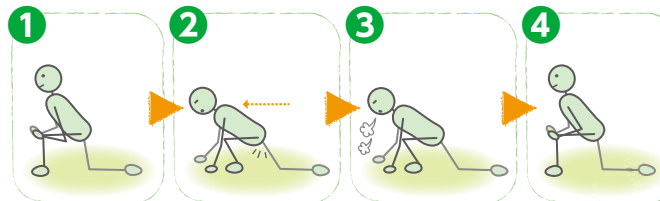
## お手軽3分フィットネス 124

お手軽3分フィットネス集  
の中からご紹介します！

### 股関節ストレッチで体のゆがみを予防

股関節の筋肉が硬くなると骨盤の動きが制御され、体にゆがみが出て腰痛や膝痛の原因になります。ゆったりした呼吸で、足の付け根が伸びるのを感じながら股関節のストレッチを行いましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ① 左足は前に、右足は膝を着いて後ろに伸ばす。
- ② 息を吐きながら両手を着いて上体を前にし、右足の付け根を伸ばす。
- ③ そのまま深呼吸を2〜3回続ける。
- ④ 上体を戻す。

※反対も同様に行う。